
PENGARUH HYGIENE LINGKUNGAN RUMAH TERHADAP NYERI IBU PASCA BERSALIN DI DESA BANARESEP BARAT**Oleh****Laylatul Hasanah¹, Hosnu Inayati², Rini Yudiati³, Sri Sumarni⁴****^{1,3}Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja****^{2,4}Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja****E-mail: ¹laylatulhasanah@wiraraja.ac.id**

Article History:*Received: 16-11-2025**Revised: 23-11-2025**Accepted: 19-12-2025***Keywords:***Hygiene,**Kenyamanan**Lingkungan Rumah,**Nyeri Pasca Bersalin,**Ibu Nifas*

Abstract: Nyeri pasca bersalin merupakan keluhan yang sering dialami ibu nifas dan dapat memengaruhi proses pemulihan serta kualitas hidup ibu. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam intensitas nyeri pasca bersalin adalah hygiene ibu dan kenyamanan lingkungan rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hygiene dan kenyamanan lingkungan rumah terhadap nyeri ibu pasca bersalin di Desa Banaresep Barat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional menggunakan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh ibu pasca bersalin di Desa Banaresep Barat, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner hygiene, kuesioner kenyamanan lingkungan rumah, serta pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat hygiene yang baik dan lingkungan rumah yang nyaman. Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara hygiene ibu dengan nyeri pasca bersalin serta antara kenyamanan lingkungan rumah dengan nyeri ibu pasca bersalin ($p\text{-value} = 0,001$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara hygiene dan kenyamanan lingkungan rumah terhadap nyeri ibu pasca bersalin di Desa Banaresep Barat. Oleh karena itu, peningkatan praktik hygiene dan penciptaan lingkungan rumah yang nyaman perlu menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu nifas di tingkat komunitas.

PENDAHULUAN

Masa pasca bersalin merupakan periode transisi penting bagi ibu setelah proses persalinan, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Pada fase ini, ibu sering mengalami nyeri, baik akibat involusi uterus, luka perineum, maupun kelelahan fisik setelah persalinan. Nyeri pasca bersalin tidak hanya berdampak pada kenyamanan ibu,

tetapi juga dapat memengaruhi kualitas istirahat, proses menyusui, pemulihan kesehatan, serta kesejahteraan psikologis ibu secara keseluruhan.

Nyeri merupakan pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, ambang nyeri, dan kesiapan psikologis ibu, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan keluarga, lingkungan sosial, serta kondisi lingkungan tempat tinggal. Lingkungan rumah yang tidak higienis, kurang bersih, bising, atau tidak nyaman dapat meningkatkan stres dan ketidaknyamanan, sehingga berpotensi memperberat persepsi nyeri yang dirasakan oleh ibu pasca bersalin.

Higiene lingkungan rumah mencakup kebersihan lantai, ventilasi udara, pencahayaan, pengelolaan sampah, serta sanitasi yang memadai. Lingkungan yang bersih dan sehat dapat menurunkan risiko infeksi, meningkatkan rasa aman, serta mendukung proses pemulihan ibu setelah persalinan. Selain itu, kenyamanan lingkungan rumah—seperti suhu ruangan yang sesuai, suasana yang tenang, dan ketersediaan ruang istirahat yang memadai—dapat memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu.

Meskipun nyeri pasca bersalin merupakan kondisi yang umum terjadi, perhatian terhadap faktor lingkungan rumah sebagai determinan kenyamanan dan persepsi nyeri ibu masih sering terabaikan. Sebagian besar intervensi lebih berfokus pada aspek medis dan farmakologis, sementara pendekatan nonfarmakologis melalui perbaikan higiene dan kenyamanan lingkungan rumah belum banyak dikaji secara mendalam, terutama di wilayah pedesaan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh higiene dan kenyamanan lingkungan rumah terhadap nyeri pada ibu pasca bersalin. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan asuhan kebidanan dan keperawatan maternitas, khususnya dalam penerapan pendekatan promotif dan preventif berbasis lingkungan guna meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu pasca bersalin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh hygiene dan kenyamanan lingkungan rumah terhadap nyeri ibu pasca bersalin. Pendekatan ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat berdasarkan kondisi yang terjadi di lapangan.

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk mengetahui hubungan antara hygiene dan kenyamanan lingkungan rumah sebagai variabel independen dengan nyeri ibu pasca bersalin sebagai variabel dependen dengan uji Chi-Square. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu pasca bersalin (ibu nifas) sebanyak 40 orang yang menjalani proses persalinan dan berdomisili di Desa Banaresep Barat pada periode penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Banaresep Barat Kecamatan Lenteng pada bulan Agustus 2025. Responden dalam penelitian ini adalah ibu pasca bersalin dengan jumlah 40 orang

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Ibu		
< 20 tahun	6	15,0
20–35 tahun	26	65,0
> 35 tahun	8	20,0
Jenis Persalinan		
Normal	30	75,0
Dengan tindakan	10	25,0

Berdasarkan tabel karakteristik responden, sebagian besar ibu pasca bersalin berada pada kelompok usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 26 responden (65,0%). Kelompok usia >35 tahun berjumlah 8 responden (20,0%), sedangkan ibu dengan usia <20 tahun merupakan kelompok paling sedikit, yaitu 6 responden (15,0%). Berdasarkan jenis persalinan, mayoritas responden menjalani persalinan normal, yaitu sebanyak 30 responden (75,0%), sedangkan 10 responden (25,0%) mengalami persalinan dengan tindakan.

B. Distribusi Hygiene Lingkungan Rumah

Tabel 2. Distribusi Hygiene Lingkungan Rumah

Hygiene Lingkungan Rumah	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	24	60,0
Kurang Baik	16	40,0
Total	40	100

Berdasarkan tabel distribusi hygiene lingkungan rumah, sebagian besar responden memiliki hygiene lingkungan rumah yang baik, yaitu sebanyak 24 responden (60,0%). Sementara itu, 16 responden (40,0%) memiliki hygiene lingkungan rumah yang kurang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden telah menerapkan hygiene lingkungan rumah yang baik, masih terdapat proporsi responden yang cukup besar dengan kondisi hygiene lingkungan rumah yang kurang baik.

C. Distribusi Nyeri Ibu Pasca Bersalin

Tabel 3. Distribusi Tingkat Nyeri Ibu Pasca Bersalin

Tingkat Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Nyeri Ringan	15	37,5
Nyeri Sedang	17	42,5

Tingkat Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Nyeri Berat	8	20,0
Total	40	100

Berdasarkan tabel distribusi tingkat nyeri ibu pasca bersalin, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, yaitu sebanyak 17 responden (42,5%). Selanjutnya, 15 responden (37,5%) mengalami nyeri ringan, sedangkan 8 responden (20,0%) mengalami nyeri berat. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu pasca bersalin masih merasakan nyeri pada tingkat sedang hingga berat selama masa nifas.

C. Hasil Analisis Deskriptif Tabel 4. Tabulasi silang Hygiene Lingkungan dan Tingkat Nyeri pada ibu pasca bersalin

Hygiene Lingkungan	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang-Berat	Total
Baik	14	10	24
Kurang Baik	1	15	16
Total	15	25	40

Berdasarkan hasil analisis silang antara hygiene lingkungan rumah dan tingkat nyeri ibu pasca bersalin, diketahui bahwa dari 24 responden dengan hygiene lingkungan rumah yang baik, sebagian besar mengalami nyeri ringan, yaitu sebanyak 14 responden, sedangkan 10 responden mengalami nyeri sedang-berat. Sementara itu, dari 16 responden dengan hygiene lingkungan rumah yang kurang baik, hampir seluruhnya mengalami nyeri sedang-berat, yaitu sebanyak 15 responden, dan hanya 1 responden yang mengalami nyeri ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa ibu pasca bersalin dengan hygiene lingkungan rumah yang baik cenderung mengalami nyeri yang lebih ringan dibandingkan dengan ibu yang memiliki hygiene lingkungan rumah yang kurang baik.

Berdasarkan hasil analisis uji Chi-Square diperoleh p-value sebesar 0,002 ($< 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara hygiene lingkungan rumah dan nyeri ibu pasca bersalin

D. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hygiene lingkungan rumah memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat nyeri ibu pasca bersalin. Berdasarkan analisis silang, sebagian besar ibu yang tinggal di lingkungan rumah dengan hygiene yang baik cenderung mengalami nyeri ringan, sedangkan ibu yang berada pada lingkungan dengan hygiene yang kurang baik sebagian besar mengalami nyeri sedang hingga berat. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji statistik Chi-Square yang menunjukkan nilai p-value $< 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hygiene lingkungan rumah dan tingkat nyeri ibu pasca bersalin.

Secara fisiologis, kondisi hygiene lingkungan yang baik berperan penting dalam proses penyembuhan ibu pasca persalinan. Lingkungan rumah yang bersih dapat menurunkan risiko terjadinya infeksi pada luka perineum maupun area genital, yang merupakan salah satu penyebab meningkatnya rasa nyeri selama masa nifas. Kebersihan lingkungan juga mendukung kenyamanan ibu, mempercepat proses pemulihan jaringan,

serta mencegah terjadinya inflamasi yang dapat memperparah nyeri pasca bersalin. Sebaliknya, lingkungan rumah yang kurang bersih dapat meningkatkan paparan kuman dan bakteri, sehingga memperlambat penyembuhan luka dan meningkatkan intensitas nyeri yang dirasakan ibu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa praktik hygiene yang baik selama masa nifas berhubungan dengan penurunan keluhan nyeri dan komplikasi pascapersalinan. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa ibu nifas yang menerapkan kebersihan diri dan lingkungan secara optimal memiliki risiko lebih rendah mengalami infeksi luka perineum, sehingga nyeri yang dirasakan cenderung lebih ringan. Selain itu, lingkungan rumah yang bersih dan tertata juga dapat memberikan rasa aman dan nyaman, yang secara psikologis berkontribusi terhadap penurunan persepsi nyeri.

Aspek psikologis juga turut berperan dalam menjelaskan hubungan antara hygiene lingkungan dan tingkat nyeri. Lingkungan rumah yang bersih, rapi, dan nyaman dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan ibu pasca bersalin. Stres dan kecemasan diketahui dapat meningkatkan persepsi nyeri melalui mekanisme neuroendokrin. Dengan demikian, hygiene lingkungan yang baik tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga memberikan efek positif secara psikologis dalam mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan ibu.

Namun demikian, masih terdapat sebagian ibu dengan hygiene lingkungan rumah yang baik tetapi tetap mengalami nyeri sedang hingga berat. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri pasca bersalin bersifat multifaktorial. Faktor lain seperti jenis persalinan, kondisi luka perineum, paritas, ambang nyeri individu, serta dukungan keluarga juga dapat memengaruhi tingkat nyeri ibu pasca bersalin. Oleh karena itu, upaya penanganan nyeri pasca bersalin perlu dilakukan secara komprehensif dan tidak hanya berfokus pada satu faktor saja.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa peningkatan hygiene lingkungan rumah merupakan salah satu upaya penting dalam menurunkan tingkat nyeri ibu pasca bersalin. Peran tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat komunitas, sangat diperlukan dalam memberikan edukasi kepada ibu dan keluarga mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan rumah selama masa nifas. Intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas diharapkan dapat meningkatkan kualitas pemulihan ibu pasca bersalin serta menurunkan keluhan nyeri di masyarakat.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hygiene lingkungan rumah dengan tingkat nyeri pada ibu pasca bersalin. Ibu yang tinggal di lingkungan rumah dengan hygiene yang baik cenderung mengalami nyeri yang lebih ringan dibandingkan dengan ibu yang berada pada lingkungan dengan hygiene yang kurang baik. Oleh karena itu, penerapan hygiene lingkungan rumah yang optimal berperan penting dalam mendukung proses pemulihan dan mengurangi nyeri pada ibu pasca bersalin.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. Nurmaliza, R. C. Lubis, dan M. Muryani, "The Relationship between Knowledge and Attitudes of Postpartum Mothers regarding Vulva Hygiene and Prevention of Perineal Wound Infections at the Sulastris Clinic," *International Journal of Public Health*

- Excellence, vol. 3, no. 1, pp. 460–470, 2023. ejournal.ipinternasional.com
- [2] I. L. Aliyah dan U. Insani, “Pengaruh Penerapan Vulva Hygiene terhadap Risiko Infeksi Luka Episiotomi pada Ibu Post Partum di Ruang Mawar RSUD Kardinah Kota Tegal,” ASJN (Aisyyah Surakarta Journal of Nursing), vol. 4, no. 2, pp. 46–54, 2023. journal.aiska-university.ac.id
- [3] R. Adwitia dan E. Adimayanti, “Relaksasi Napas Dalam dan Vulva Hygiene pada Pengelolaan Ketidaknyamanan Ibu Post Partum Spontan dengan Episiotomi,” Jurnal Informatika dan Kesehatan, vol. 1, no. 2, pp. 90–97, 2024. Jurnal UNW
- [4] S. Sukamti dan V. A. Noviani, “Determinants of Perineal Wound Healing in 2023,” Journal of Health Technology Assessment in Midwifery, vol. 7, no. 1, pp. 1–10, 2024. Jurnal Universitas 'Aisyyah Yogyakarta
- [5] R. Zahara, H. Ifayanti, R. Sanjaya, dan E. J. A. Kariny, “Pengaruh Teknik Sitz Bath Terhadap Nyeri Ruptur Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran Tahun 2024,” Innovative: Journal Of Social Science Research, vol. 5, no. 1, pp. 762–776, 2025. Innovative
- [6] N. V. M. Has, A. Asmanidar, N. Norisa, dan R. Julianti, “Asuhan Kebidanan ... untuk Mencegah Nyeri dan Infeksi Perineum Pada Ibu Post Partum,” SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah, vol. 2, no. 7, 2025. Manggala Journal
- [7] X. Zhang, Y. Liu, T. Li, et al., “Exploring Postpartum Women’s Experiences, Perspectives, and Expectations in Maternal Health Care,” BMC Pregnancy and Childbirth, 25:7, 2025. Springer Link
- [8] D. Kurnaz et al., “The Effect of Postpartum Interventions on Healing and Pain in Women with Perineal Trauma: A Systematic Review and Meta-Analysis,” Int. J. Nurs Stud., 162, 104976, 2025. PubMed
- [9] Postpartum care: Clinical considerations for improving genital and sexual outcomes, Elsevier, 2024. ScienceDirect
- [10] M. Putri dan A. Hariati, “The Relationship Between Postpartum Mothers’ Knowledge of Perineal Wound Care and Wound Healing Speed,” International Journal of Health Sciences, vol. 3, no. 3, pp. 514–521, 2025. AGDOSI Journal
- [11] Abiyyu P., H. M. Utamie, dan D. Mulyanti, “Kepuasan Pasien Post Partum terhadap Kualitas Hidup di Ruang Bersalin,” Jurnal Sains dan Kesehatan, vol. 7, no. 1, pp. 01–08, 2023. Ejournal Unimman
- [12] Analisis Kualitas Hidup Ibu Paska Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Tahun 2023, Jurnal Kesehatan Qamarul Huda, 2023. Journal Uniqhba
- [13] H. Rosyidah, H. Nakatudde, K. Adyana, dan S. Susanti, “Perinatal Interventions to Reduce the Severity of Postpartum Depression,” Journal of Health Technology Assessment in Midwifery, vol. 6, no. 2, pp. 90–98, 2023. Jurnal Universitas 'Aisyyah Yogyakarta
- [14] Indahwati Ajiningwulan, N. Hayati, M. Musviro, R. D. Fibriansari, dan S. Wahyuningsih, “Implementation of Lavender Aromatherapy for Post-Caesarean Section Mothers Experiencing Acute Pain,” Health and Technology Journal (HTechJ), vol. 3, no. 5, pp. 625–634, 2025. KHD Production
- [15] World Health Organization, “More than a third of women experience lasting health problems after childbirth,” WHO, Dec. 2023. World Health Organization

[16] Pain Management for Postpartum Pain: A Narrative Review, ResearchGate, 2024.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN